

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Карлинская сш  
Им.И.С.Полбина» Майнского р-на

\_\_\_\_\_ Горячев Р.Н.

« « 2020г.

## **Положение о проведении школьного этапа соревнований «Весёлые старты»**

для команд 1-4 классов

### **1.Цели и задачи:**

- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовки учащихся школы;
- вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- выявление победителей в личном и командном зачете;
- определения уровня физической подготовленности обучающихся.

**2. Дата и время проведения:** 03.10.2020г., 13.00 ч.

**3. Участники соревнований:** В соревнованиях принимают участие обучающиеся 1-4 классов. Состав команды- 12 чел. (6+6).

**4. Судейство соревнований** осуществляется судейской коллегией в составе:

Каленова И.А., -учитель физической культуры, Борисова С.Г.- заместитель директора школы по ВР, классные руководители 1-4 классов).

**5. Программа соревнований:** см. приложение

**6. Определение победителей:** победитель определяется по наименьшей сумме набранных очков.

**7. Награждение победителей:** победитель соревнований и призёры награждаются грамотами.

## **Приложение**

### **1. «Челнок»**

Участники встают в колонну по одному. Первый участник с эстафетной палочкой в руках бежит до конуса № 2, обегает его и бежит к конусу № 1, обегает конус № 1 и бежит к конусу № 3, обегает третий конус и бежит на финиш. Передает палочку следующему

участнику и встает в конец колонны. Судья останавливает секундомер, после того, как последний игрок пересечёт линию финиша.

## **2. «Эстафета с футбольным мячом»**

Участники встают в колонну по одному. Первый участник садится на мяч, руками держит мяч за «рожки». Прыгает на мяче, отталкиваясь двумя ногами одновременно, двигается к конусу. За линией, где находится конус, участник встает, берет мяч в руки (за «рожки» одной или двумя руками) и бегом возвращается к команде, передаёт эстафету-мяч, за линией старта. Второй продолжает эстафету, первый встаёт в конец колонны. Судья останавливает секундомер, после того, как последний игрок пересечёт линию финиша.

## **3. «Баскетболисты»**

Участники встают в колонну по одному. По сигналу судьи, от линии старта, каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой, «змейкой» между четырёх конусов. Забежав за последний конус, участник берёт мяч в руки и бежит к линии финиша. Пересекает линию финиша и обегает всю команду и конус (стоящий в 6 метрах, от линии старта), пробежав до следующего участника, передает мяч ему в руки, сам встает в конец колонны.

## **4. «Посадка и сбор картофеля»**

Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи первый участник бежит к первому обручу, берёт мяч (волейбольный) из первого обруча, бежит ко второму обручу и кладёт мяч во второй обруч. Далее обегая конус бежит ко второму обручу, берет мяч. Бежит с мячом к первому обручу и кладёт, в него мяч. Далее передаёт эстафету второму участнику, касанием руки.

## **5. «Комбинированная эстафета – встречная».**

Участники строятся в две колонны. С одной стороны площадки девочки, с другой мальчики.

**1 этап.** Мальчик бежит и передает хлопком по ладони «эстафету» девочке

**2 этап.** Девочка бежит и передает эстафету касанием руки мальчику.

**3 этап.** Мальчик выполняет прыжки, сидя на футбольном мяче.

**4 этап.** Девочка выполняет прыжки, сидя на футбольном мяче.

**5 этап.** Мальчик, с баскетбольным мячом, выполняет ведение одной рукой по прямой.

**6 этап.** Девочка, с баскетбольным мячом, выполняет ведение одной рукой по прямой.

**7 этап.** Два мальчика, зажав мяч на уровне груди между собой, руки в стороны.

Выполняют передвижение приставными шагами.

**8 этап.** Две девочки, зажав мяч на уровне груди между собой, руки в стороны.

Выполняют передвижение приставными шагами.

**9 этап.** Мальчик. Бег с перевернутым конусом («факелом»), на котором лежит волейбольный мяч.

**10 этап.** Девочка. Бег с перевернутым конусом («факелом»), на котором лежит волейбольный мяч.

С 3 по 8 этапы у каждого участника свой инвентарь. С 9 на 10 этап мальчик передаёт «факел» девочке.

Учитель физической культуры:

Каленова И.А.